

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEMBE38220)
- el NOMBRE de la máquina (el banco de pesas WEIDER® 244)
- el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NUMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) en la página 14.

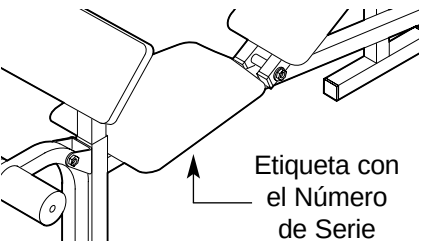
WEIDER es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

WEIDER® 244

MANUAL DEL USUARIO

Núm. de Modelo WEEMBE38220
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.

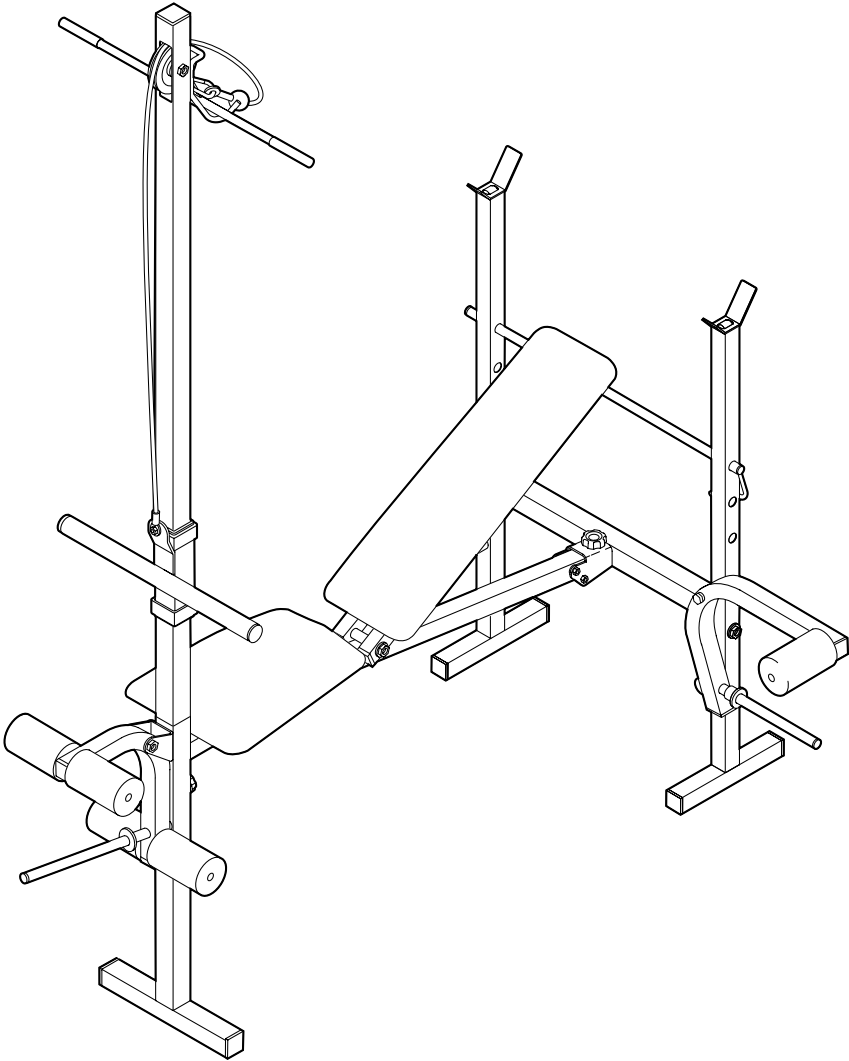


¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 2

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3

ANTES DE COMENZAR 4

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5

MONTAJE 6

AJUSTE 10

GUÍAS DE EJERCICIO 12

LISTA DE PIEZAS 14

DIBUJO DE PIEZAS 15

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Localice las calcomanías indicadas, en el banco de pesas en la pagina 4. Nota que el texto en las calcomanías está en inglés. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas para solicitar una reposición sin costo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

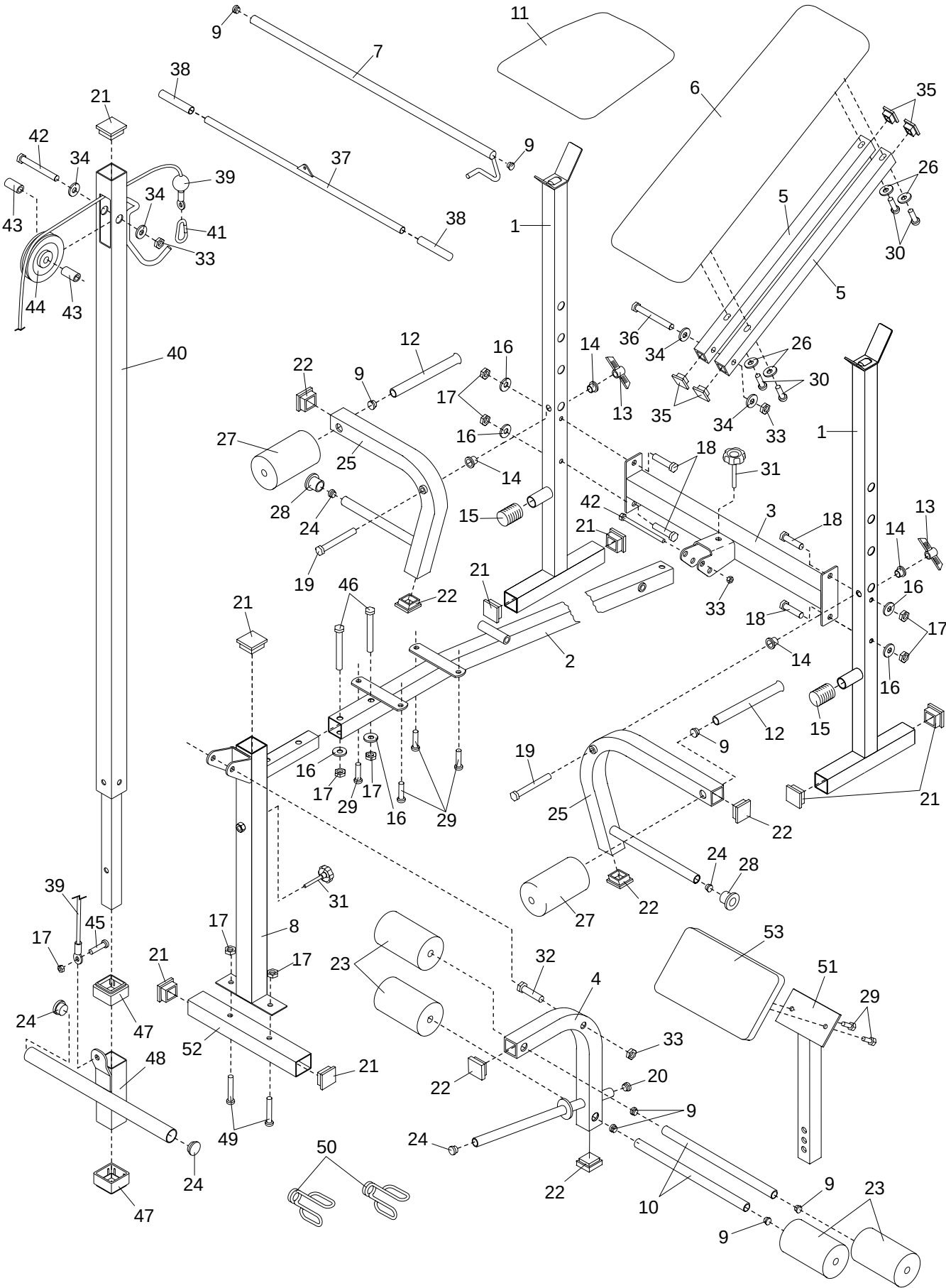


Calcomanía de Precaución 1



Calcomanía de Precaución 2

DIBUJO DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEMBE38220 R1002A



LISTA DE PIEZAS—NÚM. DE MODELO WEEMBE38220 R1002A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical	29	6	Tornillo de M6 x 16mm
2	1	Marco	30	4	Tornillo de M6 x 38mm
3	1	Barra Cruzada	31	1	Perilla de Ajuste
4	1	Palanca de Pierna	32	1	Perno de M10 x 60mm
5	2	Tubo del Respaldo	33	3	Contratuerca de Nylon de M10
6	1	Respaldo	34	2	Arandela de M10
7	1	Vara de Soporte	35	4	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
8	1	Pata Delantero	36	1	Perno de M10 x 135mm
9	8	Tapa Interna Redonda de 19mm	37	1	Barra Lateral
10	2	Tubo de la Almohadilla Larga	38	2	Mangos
11	1	Asiento	39	1	Cable
12	2	Tubo de la Almohadilla Corta	40	1	Torre Lateral
13	2	Perilla de la Mariposa	41	1	Sujetador del Cable
14	4	Forro del Cojinete Plástica	42	2	Perno de M10 x 55mm
15	2	Atajador del Brazo de la Mariposa	43	2	Espaciador
16	6	Arandela de M8	44	1	Polea
17	8	Contratuerca de Nylon de M8	45	1	Perno de M8 x 16mm
18	4	Perno de M8 x 55mm	46	2	Perno de Porte de M8 x 40mm
19	2	Perno de M10 x 125mm	47	2	Forros de Cojinetes Cuadrados
20	1	Tapa Redonda en Ángulo 25mm	48	1	Porta Pesas
21	4	Tapa Interna Cuadrada de 38mm	49	2	Perno de Porte de M8 x 50mm
22	9	Tapa Interna Cuadrada de 30mm	50	2	Sujetador de Pesas
23	4	Almohadilla de Espuma Larga	51	1	Poste de Doblez
24	3	Tapa Interna Redonda de 25mm	52	1	Estabilizador
25	2	Brazo de la Mariposa	53	1	Almohadilla de Doblez
26	4	Arandela de M6	#	1	Bolsa de Grasa
27	2	Almohadilla de Espuma Corta	#	1	Manuel de Usuario
28	2	Atajador de Pesas	#	1	Guía de Ejercicio

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el banco de pesas.

1. Antes de usar el banco de pesas lea todas las instrucciones en este manual del usuario. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.

2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.

3. El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.

4. Use el banco de pesas solamente en una superficie nivelada. Para protección, cubra el piso debajo del banco de pesas.

5. Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.

6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo tiempo.

7. Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles.

8. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.
9. El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo de 186 kg y no se debe usar de personas que pesen más de 136 kg. No coloque más de 50 kg, incluyendo la barra de pesas y pesas, en los reposa pesas. No coloque más de 14 kg en cada brazo de la mariposa. No coloque más de 23 kg en la palanca de piernas. No coloque más de 23 kg en la torre. Nota: El banco de pesas no incluye una barra de pesas o pesas.

10. Cuando esté usando la palanca de piernas, coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los soportes de las pesas para balancear el banco.

11. No use una barra de pesas de más de 1,5 m de largo con el banco de pesas.

12. Asegúrese siempre que haya igual cantidad de peso en cada lado de su barra de pesas cuando la esté usando.

13. Cuando esté usando el respaldo en la posición inclinada o nivelada, asegúrese que la vara de soporte esté insertada completamente por los montantes verticales y volteadas a la posición asegurada.

14. Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.

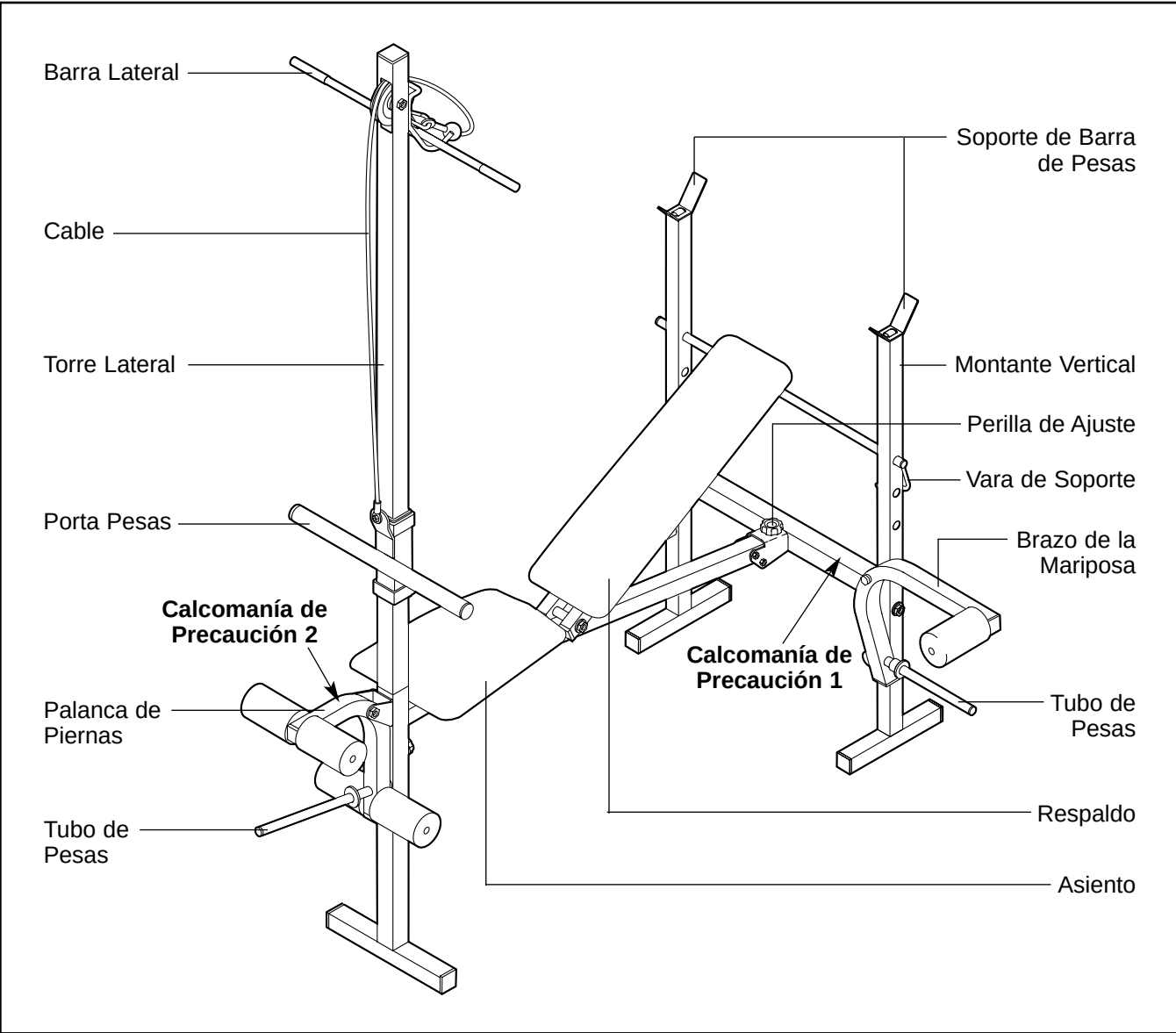
⚠ AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil banco de pesas WEIDER® 244 está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el WEIDER® 244 e ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas. Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEMBE38220. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al banco (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una

manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

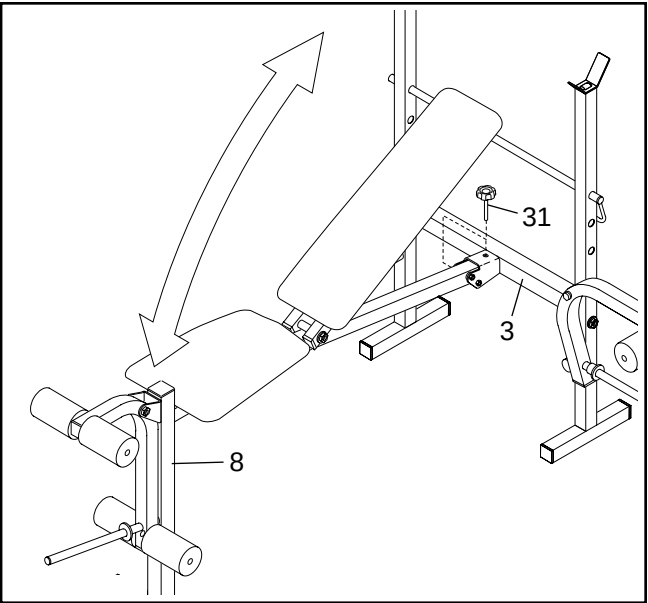
Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. Haga una lista con la fecha, ejercicios relajados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegos completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

GUARDANDO EL BANCO

Si la torre lateral o la almohadilla de doblez está conectado al banco de pesas, quítela. A continuación, quite la Perilla de Ajuste (31) del sujetador o la Barra Cruzada (3). Levante la Pata Delantera (8) lo más que se pueda. Vuelva a insertar la Perilla de Ajuste dentro de la serie inferior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada, y apriete la perilla dentro de la tuerca soldada en el sujetador. La Perilla de Ajuste puede prevenir que el banco se pliegue.



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos

Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una "repeticón" es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadillas. Un "juego" es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono

Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el

número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso

Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad

Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en pagina 14. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

Perno de M10 x 135mm (36)		
Perno de M10 x 125mm (19)		
Perno de M10 x 60mm (32)	Contratuercas de Nylon de M10 (33)	Arandela de M10 (34)
Perno de M8 x 55mm (18)	Contratuercas de Nylon de M8 (17)	
Perno de M10 x 55mm (42)	Tornillo de M6 x 38mm (30)	Arandela de M8 (16)
Perno de Porte de M8 x 50mm (49)	Perno de M8 x 16mm (45)	Arandela de M6 (26)
Perno de Porte de M8 x 40mm (46)	Tornillo de M6 x 16mm (29)	

MONTAJE

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Para identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el banco de pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el ensamblado:

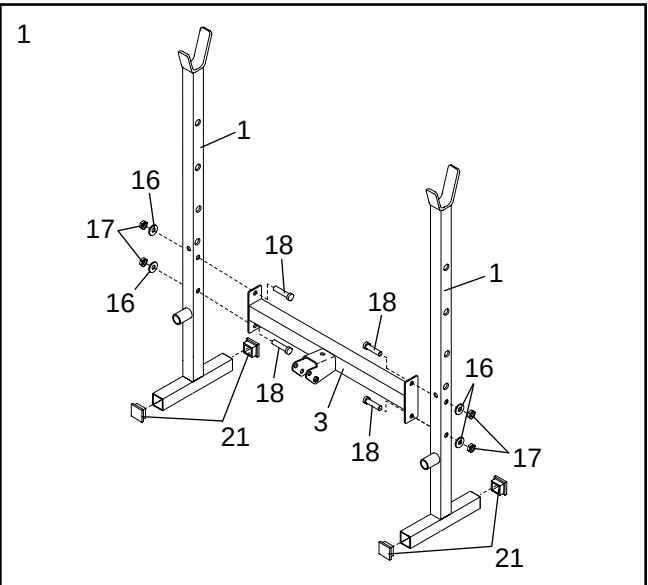
- dos llaves de ajuste
- un martillo de hule
- un desarmador estandard
- un destornillador de estrella
- lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa.

El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que ha leído y entendido la información en el recuadro de arriba.

Suavemente golpee dos Tapas Internas Cuadradas de 38mm (21) dentro de cada Montante Vertical (1).

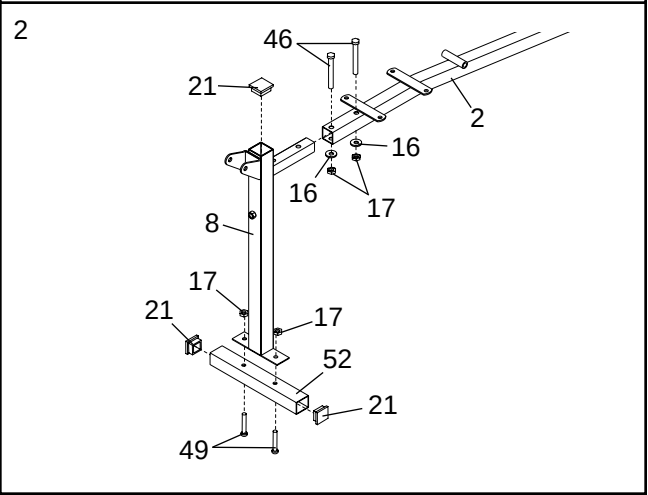
Conecte la Barra Cruzada (3) a los Montantes Verticales (1) con cuatro Pernos de M8 x 55mm (18), cuatro Arandelas de M8 (16), y cuatro Contratuerkas de Nylon de M8 (17). **Asegúrese que los Montantes Verticales y la Barra Cruzada estén orientadas como se muestra. No apriete las Contratuerkas todavía.**



2. Suavemente golpee tres Tapas Internas Cuadradas de 38mm (21) dentro de la Pata Delantera (8) y el Estabilizador (52).

Conecte el Estabilizador (52) a la Pata Delantera (8) con dos Pernos de Porte de M8 x 50mm (49) y dos Contratuerkas de Nylon de M8 (17). **No apriete las Contratuerkas todavía.**

Conecte la Pata Delantera (8) al Marco (2) con dos Pernos de Porte de M8 x 40mm (46), dos Arandelas de M8 (16), y dos Contratuerkas de Nylon de M8 (17). **No apriete las Contratuerkas todavía.**



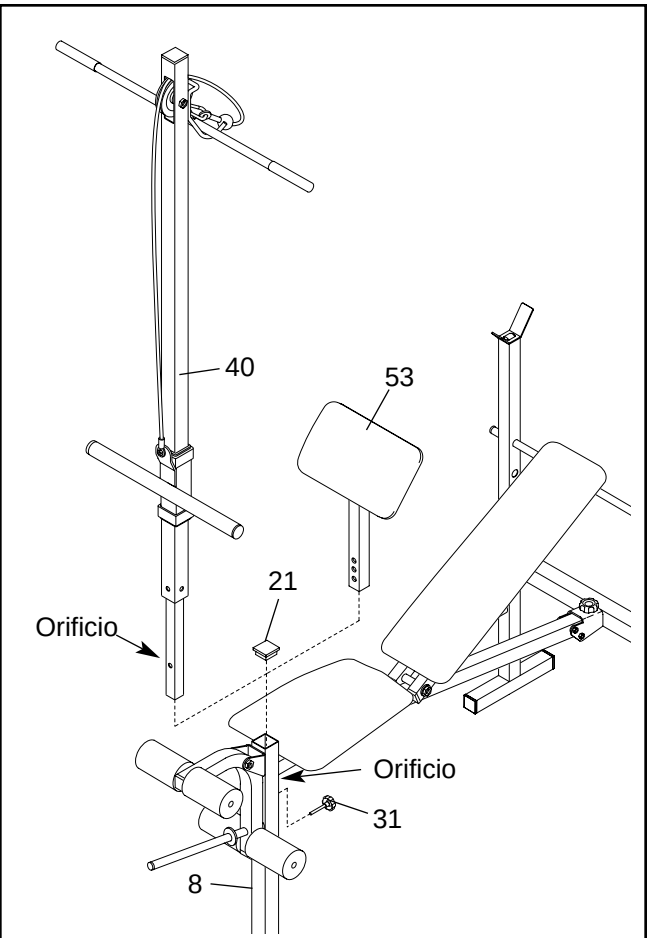
CONECTANDO EL TORRE LATERAL

Para otros ejercicios, la Torre Lateral (40) debe estar conectada al banco de pesas. Quite la Tapa Interna Cuadrada de 38mm (21) de la Pata Delantera (8). Inserte la Torre Lateral dentro de la Pata Delantera y alinee el orificio indicado en la Torre Lateral con el orificio de ajuste en la Pata Delantera. Asegure la Torre Lateral con la Perilla de Ajuste (31).

La Almohadilla de Doble (53) se puede conectar de la misma manera.

Nota: Cuando la Torre Lateral (40) y la Almohadilla de Doble (53) no se estén usando, se deben guardar retirado del banco de pesas, y la Tapa Interna Cuadrada 38mm (21) se debe insertar dentro de la Pata Delantero (8).

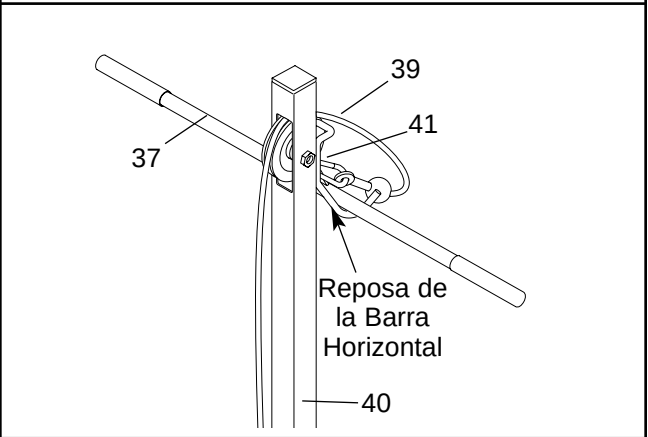
PRECAUCIÓN: Cuando usted esté usando la Torre Lateral (40), coloque la barra de pesas (que no se incluye) con la misma cantidad de peso en los reposa pesas para balancear el banco.



AJUSTANDO LA BARRA LATERAL

junte la Barra Lateral (37) al Cable (39) con un Sujetador del Cable (41). Repose la Barra Lateral en el reposo de la barra lateral en la Torre Lateral (40).

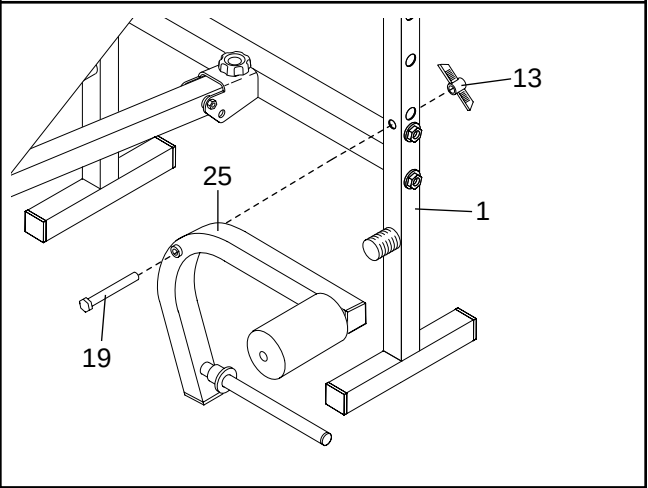
Nota: Quite la Barra Lateral del Cable cuando la Barra Lateral no se esté usando.



QUITANDO Y CONECTANDO LOS BRAZOS DE LA MARIPOSA

Algunos ejercicios son más fáciles de desempeñar si los Brazos de la Mariposa (25) se quitan del banco de pesas. Para quitar los Brazos de la Mariposa, quite la Perilla de la Mariposa (13) y el Perno de M10 x 125mm (19) de cada Brazo de la Mariposa y cada Montante Vertical (1). Coloque los Brazos de la Mariposa en un lugar seguro.

Para volver a colocar los Brazos de la Mariposa (25), alinee los orificios en los Brazos de la Mariposa con los orificios en los Montantes Verticales (1). Inserte los Pernos de M10 x 125mm (19) por los Brazos de la Mariposa y los Montantes Verticales. Apriete las Perillas de la Mariposa (13) a los Pernos.



AJUSTE

El banco de pesas está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido). Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de pesas. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El banco de pesas se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL RESPALDO

El Respaldo (6) se puede usar en una posición de declive, en una posición nivelada, tres posiciones inclinadas. Para usar el Respaldo en una posición de declive, quite la Vara de Soporte (7) y acueste el Respaldo en la Barra Cruzada (3).

Para usar el Respaldo (6) en una posición nivelada o en una posición inclinada, inserte la Vara de Soporte (7) por uno de los juegos de orificios en los Montantes Verticales (1). Rote la Vara de Soporte a la posición trancada, de tal manera que el pasador esté envuelto alrededor del Montante Vertical. Acueste el Respaldo en la Vara de Soporte.

CONECTANDO PESAS EL PORTA PESAS O LA PALANCA DE PIERNAS

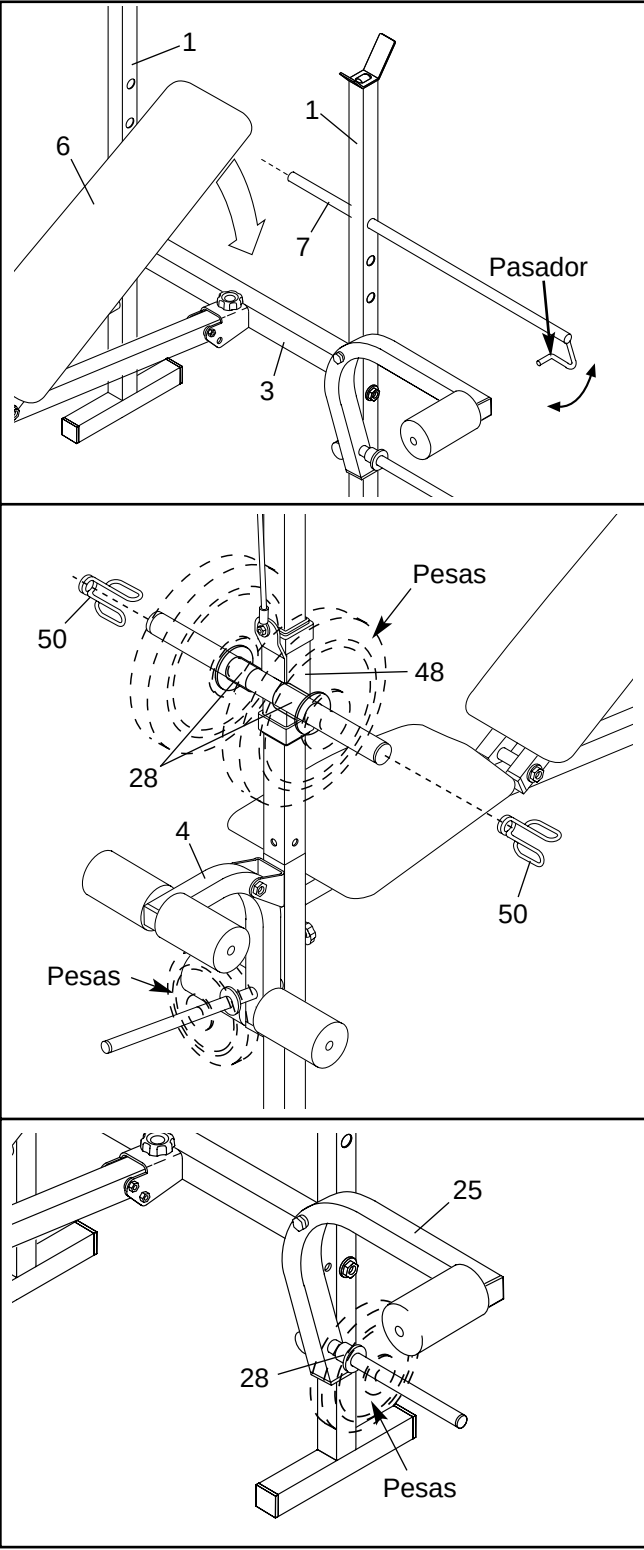
Para usar el Porta Pesas (48), deslice los dos Atajadores de Pesas (28) a los tubos de pesas como se muestra. A continuación, deslice las pesas deseadas a los tubos de pesas y asegúrelos con los dos Sujetadores de Pesas (50). **No coloque más de 23 kg en el Porta Pesas.**

Para usar la Palanca de Piernas (4), deslice la cantidad deseada de pesas al tubo de pesas como se muestra. **No coloque más de 23 kg en el Palanca de Piernas.**

**PRECAUCIÓN:** Antes de usar la Palanca de Piernas (4), coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los reposos de la barra de pesas para balancear el banco.

CONECTANDO LAS PESAS A LOS BRAZOS DE LA MARIPOSA

Para usar los Brazos de la Mariposa (25), deslice un Atajador de Pesas (28) al tubo de pesas en cada Brazo de la Mariposa como se muestra. A continuación, deslice las pesas deseadas a los tubos de pesas. **No coloque más de 14 kg a cada Brazo de la Mariposa.**



3. Lubrique un Perno de M10 x 55mm (42). Conecte el Marco (2) a la serie superior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada (3) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (33). **No sobre apriete la Contratuerca; el Marco debe poder pivotarse fácilmente.**

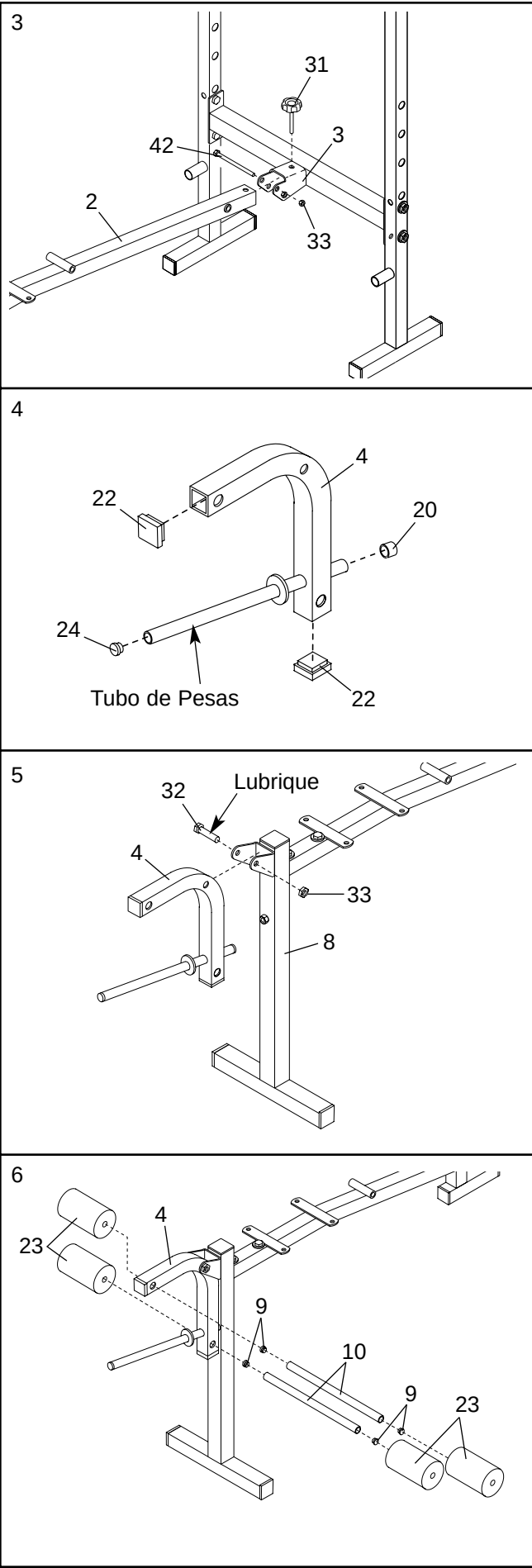
Apriete la Perilla de Ajuste (31) dentro de la Barra Cruzada (3) y el Marco (2).

4. Suavemente golpee una Tapa Interna Cuadrada de 30mm (22) dentro de cada extremo de Palanca de Pierna (4).

Suavemente golpee una Tapa Interna Redonda de 25mm (24) dentro del extremo indicado del tubo de pesas en la Palanca de Piernas (4). Suavemente golpee la Tapa Redonda en Ángulo de 25mm (20) al otro extremo del tubo de pesas.

5. Lubrique el Perno de M10 x 60mm (32) con grasa. Conecte la Palanca de Piernas (4) al sujetador en la Pata Delantera (8) con el Perno y la Contratuerca de Nylon de M10 (33). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Palanca de Piernas debe poder pivotarse fácilmente.**

6. Suavemente golpee dos Tapas Internas Redondas de 19mm (9) dentro de cada Tubo de la Almohadilla Larga (10). Inserte los Tubos de las Almohadillas por los orificios en la Palanca de Piernas (4). Deslice dos Almohadillas de Espuma Larga (23) a cada de los Tubos de las Almohadillas Largas.



7. Suavemente golpee dos Tapas Internas Cuadradas de 25mm (35) dentro de cada de los dos Tubos del Respaldo (5).

Conecte cada Tubo del Respaldo (5) al Respaldo (6) con dos Tornillos de M6 x 38mm (30) y dos Arandelas de M6 (26). **No apriete los Tornillos todavía.**

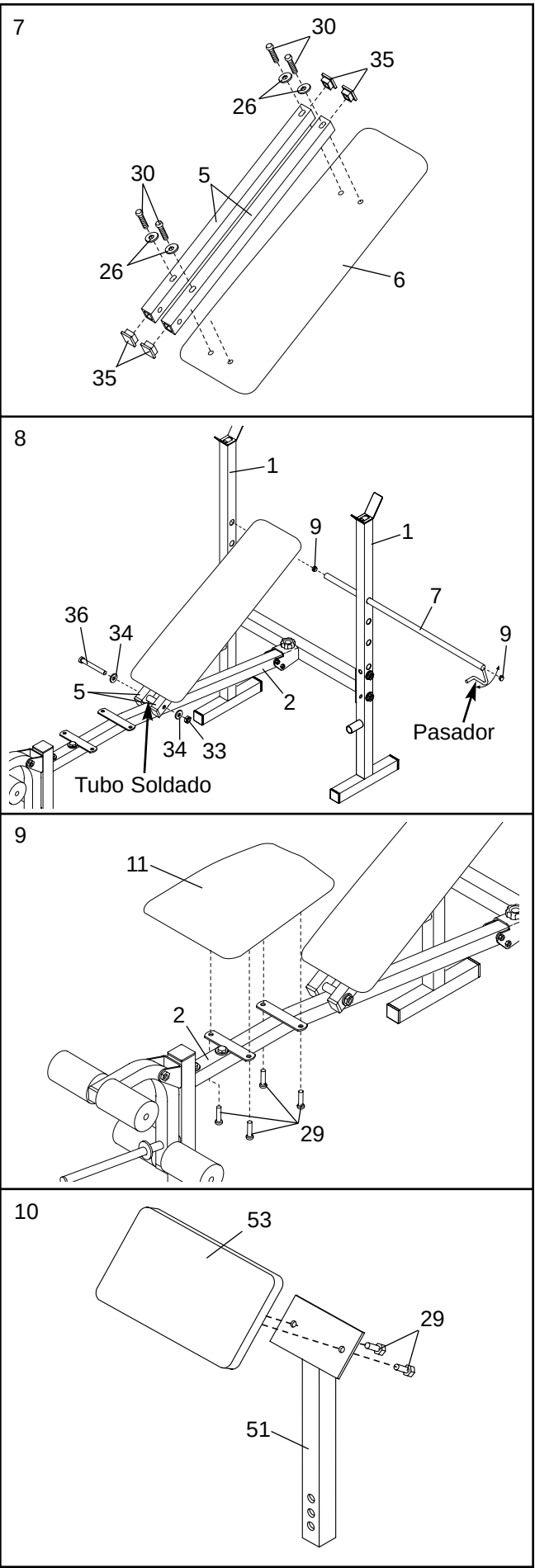
8. Suavemente golpee una Tapa Interna Redonda de 19mm (9) dentro de cada extremo de la Vara de Soporte (7). Inserte la Vara de Soporte por un juego de orificios en los Montantes Verticales (1). Asegurese que el pasador esta en el lado indicado. Rote la Vara de Soporte a la posición trancada, con el pasador envuelto alrededor del Montante Vertical.

Lubrique el Perno de M10 x 135mm (36). Conecte los Tubos del Respaldo (5) al tubo soldado en el Marco (2) con el Perno, dos Arandelas de M10 (34), y una Contratuerca de Nylon de M10 (33). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; los Tubos del Respaldo deben pivotar fácilmente.**

Apriete los Tornillos de M6 x 38mm (30) que se usaron en el paso 7, y las Contratuercas de Nylon (17, 33) que se usaron en los pasos 1 a 3.

9. Conecte el Asiento (11) a los sujetadores en el Marco (2) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (29).

10. Conecte la Almohadilla de Doble (53) al Poste de Doble (51) con dos Tornillos de M6 x 16mm (29).



11. Suavemente golpee una Tapa Interna Cuadrada de 30mm (22) dentro de cada extremo de un Brazo de la Mariposa (25). Presione una Tapa Interna Redonda de 25mm (24) dentro del tubo soldado en el Brazo de la Mariposa. Deslice un Atajador de Pesa (28) al tubo de pesas.

Ensamble el otro Brazo de la Mariposa (que no se muestra) en la misma manera.

Suavemente Golpee un Atajador del Brazo de la Mariposa (15) al tubo soldado en cada Montante Vertical (1). Presione dos Forros de Cojinetes Plásticos (14) dentro de los orificios en el Montante Vertical (1). Conecte el Brazo de la Mariposa (25) al Montante Vertical usando un Perno de M10 x 125mm (19) y una Perilla de la Mariposa (13).

Asegúrese que el extremo inferior del Brazo de la Mariposa esté afuera del Atajador del Brazo de la Mariposa (15).

Conecte el otro Brazo de la Mariposa (que no se muestra) al otro Montante Vertical de la misma manera.

12. Presione una Tapa Interna Redonda de 19mm (9) dentro del extremo del Tubo de la Almohadilla Corta (12). Inserte el Tubo de la Almohadilla Corta dentro del orificio indicado en el Brazo de la Mariposa (25), como se muestra. Deslice una Almohadilla de Espuma Corta (27) al Tubo de la Almohadilla Corta.

Repita este paso para el otro Brazo de la Mariposa (que no se muestra).

13. Inserte el extremo del Cable (39) con el ojete abajo la barra indicada, por el orificio en la Torre Lateral (40), y sobre la Polea (44). Conecte la Polea dentro de la Torre Lateral con un Perno de M10 x 55mm (42), dos Arandelas de M10 (34), los dos Espaciadores (43), y una Contratuerca de Nylon de M10 (33).

Presione una Tapa Interna Cuadrada de 38mm (21) dentro de la parte de arriba de la Torre Lateral (40).

Presione una Tapa Interna Redonda de 25mm (24) dentro de cada extremo del tubo de pesas en el Porta Pesas (48). Presione Forros de Cojinetes Cuadrados (47) en la parte de arriba y de abajo del Porta Pesas.

Inserte el Perno de M8 x 16mm (45) dentro del sujetador en el Porta Pesas (48) de la dirección como se muestra. Deslice el Porta Pesas a la Torre Lateral (40). Conecte el Cable (39) al Perno en el Porta Pesas con una Contratuerca de Nylon de M8 (17). **No sobre apriete la Contratuerca; el Cable debe poder pivotarse fácilmente.**

14. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes que use el banco de pesas. El uso de todas las piezas restantes se explicará en AJUSTE en la página 10.**

